



## 關於我們

526 創傷與復原中心(526 Resiliency Center)是由聖克拉拉縣政府為受 2021 年 5 月 26 日聖克拉拉谷交通管理局鐵路調度站槍擊事件影響的人開設的。

該中心與簽約服務提供者合作, 提供免費  
保密支援、資源、教育和諮詢。



Rev. 0123

## 對重大事件的常見反應

包括工作場所暴力在內的重大事件可能會對個人和社區產生改變生活的長期影響。發生重大事件後的感受沒有對錯之分。

常見反應包括:

- 睡眠障礙
- 感到易怒、焦慮、悲傷、憤怒、內疚、擔心、不安全
- 質疑自己的行為
- 考慮換工作
- 感覺沒人理解
- 與朋友和家人隔離
- 酗酒或吸毒加劇
- 想傷害自己或他人

如果您出現一種或多種此類反應, 您並不孤單。我們可向您提供幫助。請打電話給我們的服務提供者之一, 安排接受諮詢, 或撥打中心電話號碼 (669) 308-1475, 與倡導員討論其他服務和資源。



THE 526  
RESILIENCY CENTER



**353 W. Julian Street  
San Jose, CA 95110**



**(669) 308-1475  
526RC@dao.sccgov.org**

辦公時間:  
星期一至星期五  
上午 9 時至下午 5 時  
可預約接受諮詢

## 可提供免費服務

- 向個人、團體和家庭提供的、注重創傷的諮詢
- 眼動身心重建(EMDR)療法
- 維權和案例管理
- 透過加州受害者賠償委員會協助支付未獲補償的犯罪相關費用
- 創傷教育
- 支援性聚會
- 壓力控制研討會
- 同伴支援研討會

## 緊急情況協助

如果您正處於危機中或有自殺念頭,請撥打 **9-8-8** 或 **9-1-1**, 與縣危機回應中心聯繫。

## 諮詢如何提供幫助?

- 理解您對壓力的反應
- 學習減少症狀的應對技能和工具
- 改善關係
- 減少有害的行為
- 改善您的生活品質

## 維權員的作用是什麼?

您的維權員可隨時幫助您:

- 查找和接受中心提供的免費服務
- 幫助確定您可能有的其他需求,並將您與可提供幫助的資源聯繫起來
- 透過刑事司法程序為您提供支援,包括刑事司法系統介紹、案件最新資訊、出庭陪伴以及有關您的權利的資訊
- 填寫向加州受害者賠償委員會提交的申請表

## 我們的服務提供者

**Tammy McCoy-Arballo** 醫生, 心理學博士  
持照臨床法醫心理學家  
(760) 885-6952  
· 預約就診  
星期一至星期四

**Yeymy Lopez**  
持照婚姻與家庭治療師(LMFT)  
(669) 250-4799  
· 預約就診  
星期一至星期五

- **提供步入式支持**  
中午 12 點 - 下午 1 點, 週一至週五

如果您需要立即與諮詢師交談, 您可以打電話給 Bill Wilson 中心, 與電話諮詢師交談, 他們提供全天候服務。  
**(408) 850-6125**

您的隱私對我們很重要。精神健康服務提供者受客戶與服務提供者之間的保密協議約束。客戶的姓名不會報告給縣政府, 也不會報告給您的雇主或工會。